

SIHAT

PUASA GOLONGAN BERISIKO

Pesakit diabetes jenis II kerap alami komplikasi hipoglisemia perlu dapatkan nasihat pakar perubatan

Oleh Nor 'Asyikin Mat Hayin
asyikin.mat@hmetro.com.my

Pesakit kencing manis jenis II yang kerap mengalami komplikasi hipoglisemia (glukosa darah rendah) tidak digalakkan berpuasa pada Ramadan kerana berisiko berlaku komplikasi lebih teruk ketika berpuasa.

Hipoglisemia yang teruk boleh mengakibatkan pesakit tidak sedar diri, sawan dan koma jika komplikasi itu berpanjangan.

Ini disebabkan sel dan fungsi otak mudah tercedera dengan penurunan mendadak paras glukosa (gula darah).

Ini terjadi kerana pesakit tidak dapat mengesan gejala awal yang biasanya memberi amaran kepada mereka.

Pesakit ini dikategorikan sebagai golongan berisiko tinggi dan komplikasi itu boleh mengancam nyawa.

Hipoglisemia berlaku apabila aras glukosa (gula) dalam darah pesakit di bawah 3.9 mmol/L.

Pakar Perunding Endokrinologi Hospital Putrajaya, Dr Zanariah Hussein berkata, pesakit yang ingin berpuasa perlu mendapatkan nasihat pakar perubatan bagi

menilai tahap kesihatan dan berbincang langkah perlu diambil termasuk pengubahsuaian rawatan.

Beliau berkata, pesakit digalakkan mengukur dan mengawasi paras glukosa darah sendiri di rumah semasa berpuasa dan setelah berbuka.

Ia terutama bagi pesakit yang dirawat dengan suntikan insulin serta ubat-ubatan oral antidiabetik jenis 'sulphonylurea'.

"Ini kerana ubat itu boleh menyebabkan penurunan paras glukosa darah yang mendadak jika dos tidak diubah suai berbandukan nasihat doktor.

"Pesakit juga perlu segera berbuka jika mengalami gejala hipoglisemia seperti berpeluh dengan banyak, menggigil, degupan jantung berdebar-debar, pening, mengantuk dan lapar.

"Tindakan ini penting bagi mengelak berlaku kejadian tidak diingini," katanya.

Dianggarkan kira-kira tiga juta rakyat Malaysia menghidap kencing manis dan ia kadar tertinggi di Asia.

Kajian Epidemiologi Kencing Manis dan Ramadan (EPIDIAR) menunjukkan, 78.2 peratus pesakit kencing manis jenis



Pesakit juga perlu segera berbuka jika mengalami gejala hipoglisemia seperti berpeluh dengan banyak, menggigil, degupan jantung berdebar-debar, pening, mengantuk dan lapar

DR ZANARIAH

II berpuasa lebih 15 hari sepanjang Ramadan.

Dr Zanariah berkata, kemungkinan komplikasi lain lebih tinggi dihadapi pesakit kencing manis jenis II yang berpuasa pada Ramadan ialah hiperglisemia (paras gula terlalu tinggi) dan dehidrasi (kekurangan air).

"Selain itu, pesakit turut berisiko komplikasi kecemasan seperti ketoasidosis diabetes iaitu paras ketone dan asid dalam darah meningkat tinggi dengan cepat kerana kekurangan insulin serta berpuasa.

"Komplikasi terakhir ialah trombotik apabila kepekatan darah meningkat dan risiko mengalami serangan angin ahmar juga tinggi," katanya.

Beliau berkata, terdapat perbezaan ketara paras glukosa darah pesakit kencing manis semasa berpuasa iaitu perubahan peningkatan dan penurunan yang tinggi.

Keadaan berbeza bagi individu tanpa penyakit kencing manis yang paras glukosa darah mereka agak stabil dan tidak berubah banyak semasa berpuasa serta setelah berbuka.

"Selepas berbuka, paras glukosa darah boleh

INFO

KELEBIHAN BERPUASA BAGI PESAKIT KENCING MANIS JENIS II

- Mengurangkan berat badan
- Memperbaiki paras lemak darah
- Memperbaiki kawalan kencing manis
- Mengurangkan tekanan darah
- Mengurangkan risiko penakut jantung

KESAN PELAN PEMAKANAN RAMADAN (RNP)

- Bacaan gula di rumah menggunakan glukometer
Sebelum Sahur
- Kumpulan RNP = Bacaan 6.9 mmol/L vs Kawalan = 7.8 mmol/L
Sebelum tidur
- Kumpulan RNP = Bacaan 7.6 vs Kawalan = 8.6 mmol/L
- Bacaan gula darah berpuasa selepas tamat Ramadan
Kumpulan RNP = Bacaan 6.0 vs Kawalan = 7.0 mmol/L
- Berat badan
- Menurun dua peratus bagi kedua-dua kumpulan
- Aras lemak
- Tahap kolesterol lipoprotein ketumpatan tinggi (HDL) atau kolesterol baik meningkat
- Tahap kolesterol ketumpatan rendah (LDL) atau kolesterol jahat menurun
- Perubahan Pengambilan diet dalam Kumpulan RNP
- Pengambilan karbohidrat turun lima peratus
- Pengambilan protein meningkat 16 peratus
- Pengambilan lemak menurun kepada 2 peratus
- Pengambilan fiber meningkat hampir 70 peratus
- Pengambilan kalsium meningkat hampir 25 peratus



dua menu penting iaitu sahur dan berbuka sepanjang Ramadan bagi mengelakkan risiko hipoglisemia.

“Untuk sahur, pesakit boleh memilih kaedah pemakanan berstruktur iaitu mengutamakan jumlah dan jenis karbohidrat yang betul dan bersesuaian untuk pesakit.

“Bagi mencantikkan kawalan gula darah, pesakit disarankan mengambil susu Formula Khusus Kencing Manis. Ini membantu mencapai kawalan paras gula darah yang optimum, zat yang cukup dan mengawal berat badan.

“Susu ini mengandungi zat penting yang dapat membantu pesakit kencing manis jenis II menjalani ibadah puasa dengan baik seperti serat. Ia (serat) memberi rasa kenyang

lebih lama dan karbohidrat diserap perlahan untuk menstabilkan gula darah sepanjang hari.

“Pesakit yang tidak mengambil zat mencukupi ketika bersahur membuatkan mereka berasa cepat lapar dan menunjukkan gejala gula darah rendah. Seterusnya berisiko mengalami hipoglisemia, hiperglisemia dan dehidrasi,” katanya.

Dr Barakatun Nisak berkata, RNP menekankan pengurusan karbohidrat apabila pesakit perlu mengetahui jumlah, jenis dan bila karbohidrat boleh diambil.

“Pesakit perlu menghadkan pengambilan karbohidrat seperti nasi putih, mi, pasta dan roti. Meskipun makanan ini tidak berasa manis, pengambilan secara berlebihan boleh



DAHULUKAN makan sayur ketika berbuka.



PILIH makanan tinggi serat.

meningkatkan paras glukosa darah. Pilihlah karbohidrat daripada jenis tinggi serat dan bijirin penuh.

“Dalam RNP, sajian nasi yang disarankan ialah segenggam atau satu setengah genggam dan kita galakkan mengambil beras perang, beras panjang (basmathi) dan beras separa rebus.

“Pesakit boleh merancang pengambilan makanan yang sihat dan seimbang berpandukan Pinggan Ramadan yang menggalakkan mereka kepada tabiat pemakanan sihat.

“Ia dimulakan dengan minum air kosong, sepotong buah-buahan dan sayur-sayuran sebelum memakan nasi,” katanya.

Menurutnya, kajian di Jepun mendapati, pesakit kencing manis jenis II yang memakan sayuran terlebih dahulu berbanding nasi mempunyai paras gula lebih baik.

“Pesakit juga disarankan minum dua hingga tiga liter air sehari yang diagihkan mengikut waktu bermula semasa berbuka hingga sahur.

Pesakit boleh merancang pengambilan makanan yang sihat dan seimbang berpandukan Pinggan Ramadan yang menggalakkan mereka kepada tabiat pemakanan sihat

DR BARAKATUN

meningkat tinggi dengan cepat jika pemakanan dan ubat-ubatan tidak sesuai.

“Keadaan ini boleh mengundang risiko kepada pesakit.

“Sebab itu kita mahu pesakit menurunkan paras glukosa dengan cara mengawal pemakanan semasa sahur dan berbuka serta mengawasi paras glukosa sendiri bagi memastikan kesihatan mereka terjamin,” katanya.

Pakar Dietitian dan Pensyarah Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, Universiti Putra Malaysia (UPM), Prof Madya Dr Barakatun Nisak Mohd Yusof berkata, UPM dan Nestle Health Science bekerjasama menjalankan kajian klinikal bagi menentukan pemakanan berkesan semasa Ramadan untuk mereka yang mengalami kencing manis jenis II.

Hasil kajian ini dapat menerbitkan Pelan Pemakanan Ramadan (RNP) bagi membantu pesakit kencing manis jenis II berpuasa dengan selamat.

Katanya, kajian itu mendapati, pesakit kencing manis jenis II perlu mengambil sekurang-kurangnya

DIABETES & RAMADAN

5 TIP PEMAKANAN UNTUK GULA DARAH CANTIK

PALING UTAMA
Sebelum berpuasa, dapatkan nasihat doktor dan dietitian untuk memastikan anda boleh berpuasa dengan selamat

1

JAGA WAKTU SAHUR & BERBUKA
Lewatkan bersahur dan cepatkan berbuka. Jangan tinggalkan sahur kerana ia akan meningkatkan risiko mendapat gula darah rendah (hipoglisemia).

2

URUS KARBOHIDRAT DENGAN BAIK GUNA KONSEP 3J (JUMLAH, JENIS, JAM)
Kawal jumlah karbohidrat, pilih jenis yang tinggi serat dan rendah indeks glikemik terutama bijirin penuh. Agihkan sama rata untuk waktu sahur dan berbuka atau snek (jika perlu).

3

KAWAL JUMLAH MAKANAN
Gunakan Pinggan Ramadan untuk kawal jumlah makanan. Makan sayur dahulu bagi mengawal gula selepas makan terutama selepas berbuka.

4

CUKUP PENGAMBILAN AIR
Ambil air secukupnya sekurang-kurangnya 2-3 liter satu hari. Agihkan antara waktu berbuka dan sahur. Kurangkan pengambilan kafein dan makanan masin kerana ia menyebabkan kehilangan air lebih banyak dari tubuh.

5

LENGKAPKAN DENGAN FORMULA KHUSUS DIABETES
Formula khusus diabetes boleh diambil bagi melengkapi zat utama seperti karbohidrat lambat diserap, serat dan kalsium bagi menggantikan makanan/minuman manis lain dalam kuantiti yang sesuai untuk tubuh.

SUMBER: Fakulti Perubatan Dan Sains Kesihatan, Universiti Putra Malaysia

INFOGRAFIK